



David BRIDELANCE

Préparateur Physique U19 Amiens SC



1 / PEUX TU TE PRESENTER ?

Bonjour, je m'appelle **DAVID BRIDELANCE**, j'ai 24 ans et je vis à Méricourt près de Lens dans le 62. Je suis à la fois **préparateur physique des U19 nationaux de l'Amiens Sporting Club**, enseignant d'EPS dans le 62 et étudiant en master au STAPS de Lille.



En tant que pratiquant, je suis davantage un joueur de tennis que de football. J'ai pratiqué le football pendant quelques années durant mon enfance et mon adolescence au FC Méricourt et aux Cheminots d'Avion. Dès mon arrivée en Licence 1 au STAPS de Liévin, j'ai souhaité passer mes diplômes fédéraux et devenir éducateur.

Pendant deux années, j'ai travaillé en tant qu'éducateur/entraîneur bénévole au sein du Football Club Méricourt. Durant la première saison, je me suis occupé de l'équipe U13 (11-13 ans). Lors de la deuxième saison, j'y ai entraîné l'équipe senior B du club.

Enfin, en Licence 3, j'ai pris en charge une des équipes de football de la faculté. En ce qui concerne le choix de la préparation physique, celui-ci s'est fait très tôt, dès le lycée.

Le domaine de la préparation physique est un domaine que j'apprécie beaucoup. C'est d'ailleurs pour cela que j'ai choisi de m'orienter, suite à mon bac S, vers une licence STAPS mention « **Entraînement Sportif** » que j'ai validée en juin 2011 puis vers un Diplôme

International de Préparation Physique proposé par la société PERFinSport que j'ai également obtenu, en 2012, avec mention.

J'ai effectué un stage de six mois au Racing Club de Lens durant lequel j'y ai observé la préparation physique des différentes équipes (U17DH, U17 National, U19 National, CFA et Ligue 2) et un stage en qualité de préparateur physique des équipes de jeunes (U15 à U19, de niveau régional et national) du Club Sportif Avionnais

Un Master Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive basé sur Lille est en cours de validation.

Enfin, j'ai validé un Master Métiers de l'Enseignement et de la Formation en juin 2014.

Étant difficile de trouver une structure de haut niveau, je préfère assurer mes arrières en validant un master permettant d'enseigner l'EPS si jamais je ne parvenais pas à percer dans le métier. Le métier de préparateur physique me fascine.



Pour beaucoup, le préparateur physique est le tortionnaire au sifflet qui fait faire uniquement des tours de terrain et des 15/15 aux joueurs. Or, le métier est beaucoup plus complexe. Il répond à des lois scientifiques et physiologiques. Il faut manipuler et jouer avec tous les paramètres (intensité de travail, durée du travail, distance parcourue, nombre de répétitions, nombre de séries, nature de la récupération, durée de la récupération, ...) pour atteindre des objectifs bien précis.

Chaque mètre parcouru à une certaine intensité et pendant une certaine durée a une signification.

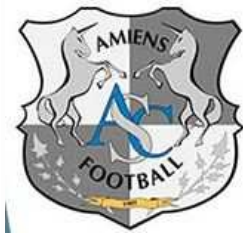
Léonard De Vinci a dit que « Les détails font la perfection, et la perfection n'est pas un détail. »



David BRIDELANCE

Préparateur Physique U19 Amiens SC

Cela résume bien le métier. Le préparateur physique se doit d'être soucieux de chaque détail s'il ne veut pas blesser ou mal préparer ses joueurs. Sans oublier la programmation et la planification des cycles de travail et de régénération. C'est un métier diversifié dans lequel je m'éclate.



2/ QUELLE EST TON ROLE AU SEIN DES U19 DU SC AMIENS ?

Actuellement à l'**Amiens Sporting Club** où j'**occupe le poste de préparateur physique des U19 Nationaux**.

Mon rôle est d'évaluer les différentes qualités physiques des joueurs et de les faire progresser dans chaque compartiment lors des cycles de travail où une qualité sera travaillée de manière prioritaire et les autres de manière secondaire.

La préparation physique en centre de formation pose une double contrainte qui est de rendre performant les joueurs chaque week-end tout en gardant en tête la formation physique des joueurs pour les amener au meilleur niveau en senior.

C'est à cet âge que les gains sont importants. Au quotidien, je prépare et anime les séances physiques sur le terrain et en salle de musculation la semaine (le lundi, mardi et mercredi) ainsi que les samedis (veille de match) qui sont consacrés à la vitesse.

Nous avons une grosse séance athlétique terrain et une grosse séance de musculation par semaine qui répond à l'objectif prioritaire du cycle.



Le reste de la semaine, nous faisons beaucoup de prévention des blessures sur les muscles du bas du corps, de proprioception, de coordination et de souplesse. Je me déplace et prend en main l'échauffement d'avant match de l'équipe les dimanches.

Je mets également en place des protocoles de réathlétisation pour les joueurs revenant de blessure et il m'arrive de strapper les joueurs les jours de match.



Tout cela se fait en concertation avec le staff médical (kinés et médecins) et avec le préparateur physique de la CFA2 qui est une sorte de tuteur pour moi. Je travaille également en collaboration avec les entraîneurs et préparateurs physiques de la Nationale, de la CFA2 et des U16 Nationaux. Avant et après chaque séance, je fais le point avec le préparateur physique de la CFA2 et avec le coach des U19. Il est important de se concerter et de partager ses ressentis sur l'état des joueurs avec le coach tout en gardant une certaine distance sur la fonction de chaque membre du staff. Je ne suis pas celui qui va déborder sur le champ de travail de l'entraîneur. Je suis là pour l'épauler, le renseigner sur l'état physique des joueurs et de temps en temps lui apporter mon point de vue mais uniquement à sa demande.



Une grande partie du métier est basée sur les relations humaines et c'est ce qui me plaît. Quant à l'avenir, les présidents du club comptent sur



David BRIDELANCE

Préparateur Physique U19 Amiens SC

moi pour la saison prochaine mais ne m'ont donné aucun renseignement s'il s'agissait d'un poste à contrat ou d'un stage à l'année. Rien n'est acté pour la prochaine saison et je suis donc sans club pour le moment

3/ COMMENT S'EFFECTUE LE TRAVAIL DE MUSCULATION ?

En ce qui concerne la musculation, une seule séance hebdomadaire est programmée. L'idéal aurait été d'en avoir deux par semaine mais les contraintes dues aux emplois du temps scolaires (puisque les joueurs sont au lycée ou à la faculté) ne nous le permettent pas. **Cette séance a lieu le mercredi après-midi et les joueurs sont divisés en deux groupes.** Il n'est pas possible de prendre plus de vingt joueurs en même temps dans une salle et de vérifier que chacun travaille correctement.

Les séances n'excèdent jamais 1h30. Je veille également au respect du temps de récupération qui est important en musculation. Le travail en musculation nécessite, comme le travail sur terrain, une individualisation des charges de travail puisque tous les joueurs n'ont pas les mêmes charges maximales. En ce qui concerne les objectifs des séances, nous fonctionnons en cycle de quatre semaines de travail suivies d'une semaine de régénération. Les objectifs travaillés en musculation peuvent être l'explosivité, la puissance, l'endurance de force, et plus rarement des objectifs tels que la force maximale.

Pour chaque objectif, il convient de jouer avec les paramètres tels que l'intensité de la charge (**% de la Répétition Maximale**), nombre de répétitions, nombre de séries, durée de récupération entre les séries puis entre les exercices et la vitesse d'exécution. Sur certains objectifs, nous demandons aux joueurs de respecter un nombre précis de répétitions, de séries, de prendre des récupérations d'une durée précise et de travailler à une charge et une vitesse précise. La charge et le nombre de répétitions peuvent être la même du début à la fin de l'exercice ou peuvent varier lorsque nous fonctionnons en pyramidal. Sur d'autres objectifs, nous pouvons fonctionner en circuit de 30

secondes d'effort suivies de 30 secondes de récupération.

Dans ce cas, nous demandons aux joueurs d'effectuer le maximum de répétitions possible sans négliger le côté technique du mouvement, sans dénaturer le mouvement. Que ce soit pour les séances athlétiques sur le terrain ou les séances en salle de musculation, nous fonctionnons avec une échelle de perception de l'effort afin de quantifier les charges de travail.

Les joueurs me donnent à chaque fin de séance ce qu'on appelle la RPE, c'est-à-dire une note de 0 à 10 où chaque chiffre correspond à un degré d'exercice et de fatigabilité différent.

Ceci me permettra d'adapter la charge de travail lors des entraînements des jours suivants en fonction de leur état physique.

J'ai mis en place notamment en course à pied, des outils personnels qui me permettent de suivre le travail de l'athlète et de constituer des bases de données personnelles favorisant la compréhension des réactions de chaque athlète et la programmation de pics de formes.

MERCI DAVID

MARS 2015

<http://drumontolivier.free.fr>

